

дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных (не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Гум. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 480 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

Зыкова Е.Е., Симонова И.М.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург

Пропаганда здорового образа жизни средствами физических рекреаций

Здоровый образ жизни – один из самых важных вопросов современного общества. Это комплексное понятие, содержащее в себе множество компонентов [1]. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека, в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Особое место в пропаганде отводится борьбе против курения, алкоголизма и наркомании [2].

Современные люди стали вести менее подвижный образ жизни, употреблять большее количество пищи, особенно питаться «на бегу». Молодые люди все чаще предпочитали пообедать в кафе, и даже там с планшетом или телефоном! Низкий уровень ЗОЖ среди населения может привести к росту социально опасных явлений, масштабы которых ежегодно увеличиваются в геометрической прогрессии. Среди таких явлений все больше проявляется алкоголизм, употребление наркотических веществ и курение. Изучив

некоторые статистические данные по России за 2015-2016 год, можно увидеть следующие результаты:

- курение. Средний возраст курильщиков составляет 19-45 лет; на работе от пассивного курения страдает более 35% людей; в возрасте 18-19 лет от никотиновой зависимости страдает 40% юношей и 8% девушек;

- алкоголизм. 40% школьников регулярно употребляют спиртные напитки. В последнее десятилетие количество обращений к специалистам с проблемой детского и юношеского алкоголизма выросло втрое; каждый четвертый подросток употреблял алкоголь в возрасте до 13 лет; 70% детей впервые попробовали алкоголь, как ни парадоксально, в присутствии своих родителей;

- употребление наркотических веществ. В России зарегистрировано 6 млн. людей, принимающих наркотики. 1,8 млн. наркозависимые люди. Из этого числа только 350 тысяч находятся на учёте в наркологических учреждениях. От наркотиков зависит до 1 млн. молодых людей в возрасте от 11 до 24 лет. Ежегодно, прирост наркоманов составляет примерно 21 %. Статистические данные Министерства внутренних дел России свидетельствуют, что 70% употребляющих наркотики – это подростки и молодежь.

Активно пропагандируется здоровый образ жизни как средство борьбы с курением. Борьба с курением – комплекс общественно-бытовых, административных, культурных, правовых мер, направленный на снижение уровня потребления табачных изделий, а также предупреждение его дальнейшего употребления. За минувшие несколько лет для борьбы с курением были проведены следующие меры. На сигаретных упаковках написано о последствиях курения, добавляя для наглядности устрашающие фотографии. В стране действует Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», который ограничивает курение сигарет в общественных местах, в подъездах, на остановочных комплексах и других местах общего пользования. Закон запрещает рекламу табачных изделий,

ограничивает торговлю табачными изделиями; увеличение цен на табачные изделия возросло почти в два раза [2].

Пропагандируются всевозможные средства борьбы с алкоголизмом. Алкогольная зависимость влияет на организм человека настолько же пагубно, как и наркотики. В результате злоупотребления спиртными напитками происходит негативное влияние на работу всех органов и систем человека. Борьба с алкоголизмом в современном обществе проходит очень сложно, так как продавцы для увеличения прибыли постоянно пытаются привлечь к себе клиентов. Ограничителями этого служат: запреты на проезд в общественном транспорте в алкогольном опьянении; запрет продажи алкоголя после 22:00; лишение водительских прав за употребление алкоголя водителем, не разрешена продажа спиртных напитков молодым людям, младше 18 лет.

Борьба с наркоманией и токсикоманией в нашей стране, как и в любой другой стране мира, очень затруднена из-за широкого распространения наркотиков, приносящего огромные прибыли криминальным структурам. Меры, принимаемые против наркомании и токсикомании, не обеспечивают успеха. Чаще всего усилия, направленные на помощь наркоманам, безрезультатны. Поэтому одной из самых действенных мер борьбы с наркоманией и ее профилактикой является санитарное просвещение. Другим важным направлением борьбы с наркоманией и ее профилактикой является улучшение социально-экономических условий, повышение уровня жизни. Одним из важнейших и действенных мер в деле усиления борьбы с наркоманией стало принятие Федерального закона от 8 января 1998 года «О наркотических средствах и психотропных веществах». В законе от 1 декабря 2004 года были установлены правовые основы государственной политики в сфере оборота наркотических средств и психотропных веществ и в области противодействия их незаконному обороту в целях охраны здоровья граждан, государственной и общественной безопасности [3].

Пропаганду здорового образа жизни проводят во всех учебных заведениях: школах, колледжах, высших учебных заведениях. Помимо

различных массовых спортивных мероприятий, проходят огромное количество лекций о вреде наркотиков, алкоголя и курения, сдаются обязательные тесты на употребление наркотических веществ. За курение или употребление алкоголя в общественных местах, принимаются жесткие меры, вплоть до отчисления из учебных заведений.

Не только в учебных заведениях идет активная пропаганда здорового образа жизни. Во многих известных компаниях, на крупнейших предприятиях при приеме на работу будущим работникам при собеседовании задают вопросы о вредных привычках. Иногда 50 % успеха зависит от того, имеются ли у них какие-либо вредные привычки. Случается, что на предприятиях и в некоторых фирмах штрафуют работников за перекуры во время рабочего дня или же, наоборот, премируют некурящих. В различных компаниях проходят спортивные мероприятия для сплочения коллектива, выдаются путевки в оздоровительные профилактории, идет активная политика сохранения здоровья работников. Одной из таких крупных компаний, где руководство активно ведет работу по пропаганде ЗОЖ и уделяет большое внимание спортивно-оздоровительной работе среди своих сотрудников и их детей, является СЖД.

На всех предприятиях Свердловской железной дороги проводятся «круглые столы», семинары, всевозможные выставки и конкурсы. Выпускаются плакаты и другие средства наглядной агитации, которые пропагандируют здоровый образ жизни и призывают работников оберегать свое здоровье, а также жизнь людей на рабочих местах. Огромное внимание СЖД уделяет занятиям физкультурой и спортом.

Только в прошлом году на 11 спортивных площадках и сооружениях работало 154 секции по 22 видам спорта, в которых приняли участие 2491 человек. Согласно плану 2015 года было проведено 58 спортивно-массовых мероприятий, в которых участвовало несколько тысяч железнодорожников, их детей и членов их семей. Из общего числа мероприятий 10 – соревнования дорожного уровня. В чемпионатах и кубках ОАО «РЖД», всероссийских и

международных состязаниях принимали участие 46 сильнейших спортсменов Свердловской железной дороги.

За прошедший год на затраты для занятия физкультурой и спортом было выделено более 22 млн. рублей. Из них на спортивных объектах дороги – 18,0 млн. рублей (или 76 %), на других объектах – 4,8 млн. руб. Так, в 2015 году на базе четырёх детских оздоровительных центров (ДОЦ) дороги в этот процесс было вовлечено 2297 человек. Из них в детском оздоровительном центре «Гудок» станции Кукуштан отдохнули 770 девчонок и мальчишек, в ДОЦ «Зелёный Луг» станции Егоршино – 557, в ДОЦ имени Ленина станции Ишим – 523, в ДОЦ «Талица» – 447. В соревнованиях мероприятиях и соревнованиях приняли участие 2131 подросток, или 92,7 % от общего числа детей. В рамках проделанной работы были организованы «Весёлые старты», турниры по футболу, волейболу, стритболу, настольному теннису, пионерболу и другим видам спорта. Эта работа ведется для увеличения массовости, для привлечения работников и их семей сохранить желание заниматься спортом и заботиться о своем здоровье [4].

Подводя итоги можно сделать вывод, что здоровый образ жизни на сегодняшний день – одна из самых приоритетных задач любого государства. Здоровый образ жизни является предпосылкой для различных сторон развития и жизнедеятельности человека. Для достижения людей активной жизни в любом возрасте и долголетия. Так же, для полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в учебной, трудовой, общественной, семейно-бытовой жизнедеятельности. Здоровый образ жизни является специфической формой целесообразной активности человека. Это деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

Список литературы

1. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни. Энциклопедия социологии. – Мн.: Книжный Дом, 2003.

2. Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15 - ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

3. Федеральный закон "О наркотических средствах и психотропных веществах" от 08.01.1998 N 3-ФЗ. 4. <http://www.zdorovajaplaneta.ru>- сайт международного общественного движения «Здоровая планета».

4. <http://svrw-dntb.svrw.oao.rzd>.

Зырянова Д.С, Симонова И.М.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург

Роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья школьников Свердловской области

С давних пор считается, что человеку необходимо заниматься спортом. Хорошая физическая подготовка способствует лучшей деятельности не только отдельных органов, но и организма в целом. Только благодаря слаженным и упорным тренировкам, можно достичь гармонии с собой и обзавестись жизненно важными навыками.

В данной статье мы рассмотрели, как в общеобразовательных школах Свердловской области ведется развитие двигательной активности детей средствами физической подготовки и спорта. ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленными на всестороннее развитие мышц, укрепление здоровья, профилактику многих болезней, а также поддержание детского иммунитета.

Помимо общей физической подготовки в каждой школе ведут работу различные спортивные секции, в которых дети занимаются и совершенствуются в каком-то определенном виде спорта. Наиболее популярными являются секции по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжным гонкам. Специальных спортивных школ, к сожалению, нет в небольших городах области. Но в некоторых школах дети учатся в специальных классах со спортивным уклоном.